

Горчичное обёртывание для похудения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/gorchichnoe-obertyvanie-dlya-pohudeniya/>

Горчичное обертывание является известным народным средством для похудения. Оно широко применяется для борьбы с лишним весом, наряду с глиняным обертыванием и медовым обертыванием.

Горчица обладает массой полезных и даже целебных качеств, делая кожу подтянутой и эластичной. Она глубоко прогревает кожу, улучшая ее тонус.

Рецепт горчичного обертывания прост.

На понадобятся такие ингредиенты:

1. Покупная горчица в виде порошка.
2. Чайная ложка меда.
3. Столовая ложка растительного или оливкового масла.

Рецепт приготовления:

1. 50 грамм горчицы разводим теплой водой до консистенции густой массы.

2. Добавляем в полученную массу указанное количество меда и оливкового (растительного) масла.
3. Получаем густой горчичный крем.
4. Равномерно наносим его на кожу.
5. Оборачиваемся пищевой пленкой. Выдерживаем эту согревающую маску 20-30 минут.
6. Смываем горчичную маску теплой водой. Лучше использовать гель для душа.
7. В результате кожа выглядит живее и привлекательнее.

Конечно, не стоит ждать сказочного преображения за один раз. Процесс похудения занимает немало сил и времени.

Для усиления эффекта от обертывания эту процедуру лучше совместить с физическими нагрузками. К примеру, время действия маски можно тратить на упражнения пилатес.